



CORSO PER TECNICI SPORTIVI FIBa

1° Livello SNaQ, Parte generale

14/15 Aprile 2018

Casa dello Sport - CONI Bolzano - Piazza Verdi, 14.
Docenti: Prof. Alfredo Sebastiani e Dott. Mirco La Mendola

Primo Modulo da 8 ore – 14 Aprile

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

9,00 – 11,00 Prof. Alfredo Sebastiani

L'età biologica e l'età cronologica

Le competenze pedagogiche del tecnico

11,00 – 13,00 Prof. Alfredo Sebastiani

Il processo insegnamento – apprendimento

Come osservare atleti e squadre

13,00 – 14,00 Pausa

14,00 – 16,00 Prof. Alfredo Sebastiani

Come motivare gli atleti

Come comunicare efficacemente

16,00-18,00 Prof. Alfredo Sebastiani

Laboratorio

Laboratorio didattico a distanza

Secondo Modulo da 8 ore – 15 Aprile

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

9,00 – 11,00 Prof. Alfredo Sebastiani

Le basi della prestazione, la progettazione e la valutazione dell'allenamento

11,00 – 13,00 Prof. Alfredo Sebastiani

Lo sviluppo motorio e capacità coordinative

13,00 – 14,00 Pausa

14,00 – 18,00 Dott. Mirco La Mendola

La mobilità articolare

La forza e la velocità-rapidità

La resistenza